



# Calme et alerte pour apprendre

Comment aider son  
jeune enfant à développer  
l'autorégulation

*best start*  
*meilleur départ*

by/par health **nexus** santé

# Calme et alerte pour apprendre

## Guide de l'animateur

Ce guide a été développé pour aider les intervenants qui travaillent auprès des parents d'enfants de 1 à 4 ans. Il contient des suggestions pour présenter les vidéos disponibles à <https://resources.beststart.org/fr/product/k37f-calme-alerte-pour-apprendre-atelier/>

Il y a 4 courtes vidéos, une pour chacun des âges, de 1 à 4 ans. Chaque vidéo montre des scènes typiques d'interactions parents-enfants. Un expert commente les scènes et fournit des renseignements supplémentaires pour aider les parents à développer l'autorégulation de leur enfant.

Ces vidéos peuvent être utilisées pour des sessions de groupe, ou lors de rencontres individuelles, par exemple, lors de visites à domicile. Dépendant des parents et de l'âge de leurs enfants, une ou plusieurs vidéos peuvent être montrées durant la même session.

Ce guide contient des suggestions de sites Web pour approfondir le sujet. Une évaluation type est offerte à la dernière page du guide.

Ce document a été préparé grâce à des fonds fournis par le gouvernement de l'Ontario. L'information fournie reflète les points de vue des auteurs et ne reflète pas nécessairement les points de vue du Gouvernement de l'Ontario. Les ressources et les programmes cités dans ce guide ne sont pas nécessairement approuvés par le Meilleur départ ou le gouvernement de l'Ontario.

# 1 an – Comment aider un enfant d'un an à se calmer?

Auto apaisement (6:35)

## MESSAGE CLÉ

Au début, l'enfant a besoin de son parent pour se calmer mais éventuellement, il sera capable de se calmer lui-même.

### Comment le parent peut aider?

- En étant calme soi-même (ton de voix calme, respiration régulière, visage bienveillant).
- En exposant son enfant à différents environnements et stimuli.
- En observant les indices de son enfant pour comprendre ses besoins.
- En répondant aux besoins de l'enfant (le nourrir, le prendre, le rassurer, le guider).
- En parlant à l'enfant. Éventuellement, le son de la voix du parent pourra être suffisant pour l'aider à se calmer.

- En facilitant les transitions en restant jusqu'à ce que l'enfant soit engagé.
- En reconnaissant les indices de sur-stimulation et en réduisant la stimulation lorsque nécessaire.
- En offrant un environnement paisible et sécuritaire.
- En mettant en place des routines.
- En laissant graduellement l'enfant s'apaiser seul.

### Questions aux parents

- Comment savez-vous que votre enfant a besoin de vous avant même qu'il commence à pleurer?
- Qu'est-ce qui aide votre enfant à s'apaiser?

## 2 ans – Comment aider un enfant de deux ans à maîtriser ses émotions? Auto contrôle (8:14)

### MESSAGE CLÉ

Le parent doit aider l'enfant à reconnaître ses émotions fortes, à ne pas en avoir honte, et à apprendre à réagir de façon acceptable, selon la situation.

#### Comment le parent peut aider?

- En démontrant une maîtrise de ses propres émotions.
- En normalisant et en nommant les émotions.
- En ayant l'attention de son enfant avant de lui parler.
- En offrant des défis raisonnables à l'enfant, selon son stade de développement.
- En évitant les situations où les conflits sont prévisibles.
- En montrant à l'enfant des façons de démontrer ses émotions de façon acceptable.
- En préparant l'enfant à l'avance des transitions à venir.

- En redirigeant l'enfant vers une activité acceptable.
- En donnant à l'enfant le temps de trouver ses stratégies.
- En finissant l'activité de façon positive.
- En expliquant les attentes.
- En offrant un moment de calme à l'enfant pour qu'il puisse s'apaiser lui-même et en l'encourageant à le faire.

#### Questions aux parents

- Comment pouvez-vous prévenir les crises de votre enfant?
- Pouvez-vous décrire une situation où votre enfant a pu se calmer rapidement, avec un peu d'aide?

## 3 ans – Comment aider un enfant de trois ans à gérer ses impulsions? Auto discipline [7:11]

### MESSAGE CLÉ

L'enfant a besoin d'être capable d'attendre et de résister aux tentations afin de vivre des expériences sociales positives.

#### Comment le parent peut aider?

- En étant un bon modèle et en décrivant comment il gère ses impulsions.
- En aidant l'enfant à penser aux étapes à suivre.
- En anticipant les problèmes et en suggérant à l'enfant le comportement souhaitable.
- En expliquant le comment et le pourquoi.
- En félicitant l'enfant de ses réussites.
- En redirigeant les comportements impulsifs.
- En écoutant le point de vue de l'enfant.

- En donnant à l'enfant le temps de trouver une solution.
- En offrant des choix de solutions possibles.
- En donnant un temps pour compléter une activité.
- En donnant graduellement à l'enfant l'opportunité de montrer qu'il peut contrôler ses impulsions sans l'aide du parent.

#### Questions aux parents

- Dans quelles situations est-ce que votre enfant a de la difficulté à contrôler ses impulsions?
- Pouvez-vous décrire une situation où votre enfant vous a surpris en contrôlant ses impulsions sans que vous ayez à intervenir?

## 4 ans – Comment aider un enfant de quatre ans à bien s'affirmer au sein d'un groupe?

Auto détermination [5:53]

### MESSAGE CLÉ

L'enfant apprend à fonctionner dans un groupe en observant d'autres personnes se comportant de façon appropriée et en recevant des suggestions lui montrant ce qu'il peut faire.

#### Comment le parent peut aider?

- En démontrant un comportement socialement acceptable.
- En créant des opportunités entre des enfants de tempérament similaire qui partagent un intérêt.
- En expliquant les consignes à tous les enfants et en leur demandant de les démontrer.
- En reconnaissant le tempérament de l'enfant et en ajustant ses interventions en conséquence.
- En surveillant les situations de groupe pour que les enfants aient tous une expérience positive.

- En donnant à l'enfant le temps de trouver ses stratégies.
- En réduisant son implication graduellement pour laisser les enfants continuer le jeu sans le parent.

#### Questions aux parents

- Pouvez-vous décrire une situation où vous avez aidé votre enfant à s'intégrer dans un petit groupe d'enfants?
- Que pouvez-vous dire à un enfant pour renforcer ses comportements positifs à l'intérieur d'un groupe?

## Pour plus d'information

### Fonctions exécutives

#### Aidez votre enfant à penser avant d'agir

*Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants*

[www.enfant-encycopedie.com/fonctions-executives/ressources](http://www.enfant-encycopedie.com/fonctions-executives/ressources)

---

### Sur la bonne voie – Soutenir le développement de tous les enfants (Section 6)

*Meilleur départ*

[www.meilleurdepart.org/SurLaBonneVoie/fr-6-soutenirenfans.html](http://www.meilleurdepart.org/SurLaBonneVoie/fr-6-soutenirenfans.html)

---

### Aider votre enfant à gérer ses émotions – Vidéo

*Meilleur départ*

[www.youtube.com/watch?v=3g91Nv5vte4](http://www.youtube.com/watch?v=3g91Nv5vte4)

---

### Apprendre à jouer et jouer pour apprendre : ce que les familles peuvent faire

*Meilleur départ*

<https://resources.beststart.org/fr/product/k27f-apprendre-a-jouer-livret>

---

### Canadian Self-Regulation Initiative (en anglais)

[www.self-regulation.ca](http://www.self-regulation.ca)

---

## Évaluation pour les parents participant à un atelier

Veillez prendre quelques minutes pour remplir le formulaire.

1. Maintenant que j'ai suivi l'atelier, je comprends mieux comment aider mon enfant à s'autoréguler.

- Totalement en désaccord
- Pas d'accord
- D'accord
- Tout à fait d'accord

2. Je pense pouvoir me servir des suggestions fournies durant l'atelier.

- Totalement en désaccord
- Pas d'accord
- D'accord
- Tout à fait d'accord

Veillez expliquer :

---

---

3. J'ai trouvé les discussions utiles.

- Totalement en désaccord
- Pas d'accord
- D'accord
- Tout à fait d'accord

Veillez expliquer :

---

---

4. Dans l'ensemble, comment évaluez-vous l'atelier?

- Faible
- Moyen
- Bon
- Excellent

5. Comment pouvons-nous améliorer l'atelier?

---

---